

ANOUK LALANGE



COORDONNÉES

Née le : 18/12/2002

Téléphone : 07 68 18 92 67

E-mail : lalange.anouk@icloud.com

Bordeaux, Nouvelle Aquitaine

LinkedIn : Anouk Lalange

COMPETENCES

- Anglais niveau C1
- Goût pour le travail d'équipe
- Facilité d'adaptation et de réaction
- Curiosité
- Polyvalente et organisée
- Sens du relationnel

LOGICIELS

- Canva
- Pitchy
- Réseaux sociaux
- Pack Office
- InDesign
- Hinderburg

DIVERS

- Divers voyages : jumelage, itinérants, colonies, Interail.
- Elève au conservatoire en classe à horaires aménagés théâtre durant 3 ans (étude de l'histoire de l'art, théorie et pratique.)
- Gymnastique en compétition pendant 11 ans
- Entraîneur bénévole au sein d'un club de gymnastique pendant 2 ans

DIPLÔMES ET FORMATIONS

Master 1 Stratégie d'Influence et Relations publiques

Sup de Pub Bordeaux - Septembre à février 2024

- Événementiel - Gestion de crise - Relations presse - SEO - Droits de la presse et influence.

Double licence information - communication / langues, littératures et civilisations étrangères anglaise

Université Bordeaux Montaigne - 2020-2023 - Mention AB

- Gestion de projet - PAO - Marketing des médias et de la publicité - Journalisme - Communication générationnelle.

DIPLÔMES :

- **BAFA** - qualification "**multiactivités**" - août 2020
- **PSC1** - novembre 2019

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

- **Hôtesse d'accueil standardiste** à l'Hôpital d'Instruction des Armées Robert Picqué - Groupe Pénélope - Février 2024 à Juin 2024
 - Bonne communication, gestion des flux d'appels, capacité d'écoute, de compréhension et de gestion des besoins
- **Aide cuisinière** chez "La Maison Tardivon Traiteur" Mai 2022 - Juillet 2023

COMMUNICATION

Assistante relations presse et digitale

CTer&co, Bordeaux. Septembre à Novembre 2023

- Rédaction et envoi de supports presse
- Veille médiatique
- Relation avec les journalistes (relance et suivi)
- Gestion des réseaux sociaux et de la newsletter

Stagiaire au sein du service communication

Groupama Centre-Atlantique, Bordeaux. Janvier à Février 2023

- Participation et mise en place des conventions d'entreprises
- Approche de la communication interne et externe de l'entreprise
- Création de visuels pour les réseaux sociaux
- Relations presse

ANIMATION

- **Tutrice de maisonnée** - SNU Gironde, Juin 2023
- **Animatrice en centre de loisirs** - Grand Poitiers, Juillet 2022
- **Employée Kinougarde** - Octobre 2021 à Mai 2022
- **Animatrice Forêt** - Grand Poitiers, Juillet 2021
- **Animatrice sportive** - ACSEP, Mai à Juin 2021
- **Aide animatrice puis animatrice stagiaire** - Saint Benoit Multisport, saisons 2018 - 2019 - 2020

ASSOCIATIF

Membre du bureau des étudiants de l'ISIC RIDER

Pôle culture et partenariats. 2022 - 2023

- Organisation d'événements culturels : recherche de lieux et de prestataires, budget, rétroplanning, communication sur l'événement, mise en oeuvre.
- Développement et maintien d'un réseau de partenaires dans le domaine culturel pour offrir des avantages aux adhérents.